

Su Nuevo

Bebé

Página de notas o fotografías

Su Nuevo Bebé

Feliz Cumpleaños

Los nuevos padres tienen muchas preguntas. Este libro le ayudará a responder sus preguntas. Contiene una guía para cada visita al médico o enfermera. Para palabras que no entienda, use el vocabulario de la parte de atrás del libro o pregúntele a su doctor o enfermera. Tiene espacio en este libro para anotar lo que quiera recordar o las preguntas que tenga sobre su bebé.

Nombre del bebé: _____

Fecha de nacimiento: _____ Hora: _____ am/pm

Peso: _____ libras _____ onzas Tamaño: _____ pulgadas



Su Maravilloso Recién Nacido

Al nacer, su bebé ¡puede hacer tantas cosas! Su recién nacido podrá:

- Ver claramente su cara cuando lo tiene en brazos
- Mirarla a los ojos
- Reconocer su voz

Al nacer, su bebé entra en un nuevo mundo y se da cuenta de muchos cambios. Puede ver, oler, oír, sentir y saborear cosas intensamente. Muchas veces, se mantiene despierto durante la primera o segunda hora después de nacer. Hay algunas cosas que usted puede hacer con su bebé durante este tiempo:

- Tóquelo suavemente, dele un masaje ligero y póngalo en contacto con su piel
- Mírelo directamente a los ojos
- Háblele suavemente mientras lo mira a los ojos
- Aliméntelo con leche de pecho por primera vez

Tome tiempo para familiarizarse con su bebé y disfrutar de su compañía.

El Primer Examen de su Bebé

Durante las primeras 24 horas, un médico o enfermera le hará un examen físico. Usted puede preguntar si se puede quedar y observar. Ellos:

- Pesarán y medirán a su bebé
- Escucharán el latir de su corazón
- Le examinarán el cuerpo y los reflejos
- Le examinarán para ver si tiene ictericia (color amarillento de la piel)

Hablando con el doctor o enfermera

El doctor o la enfermera hablará con usted sobre su bebé. Él o ella le hablará sobre alimentación, el cuidado del ombligo, los asientos de seguridad para carros y la posición en que debe dormir su bebé. Esta es una buena oportunidad para hacer preguntas sobre su bebé. Ninguna pregunta es tonta o ridícula. Si usted no entiende algo, solicítele al doctor o a la enfermera que se lo expliquen. Si escribe sus preguntas, esto le ayudará a recordarlas. Si no hace preguntas, su médico o enfermera no sabrá que necesita más información. Si existen problemas que deben ser vigilados, él o ella se los explicará.

Durante el examen, el doctor le explicará sobre la primera vacuna del bebé contra la hepatitis B. Le entregará una libreta azul llamada Registro vital de inmunizaciones de Massachusetts donde se anotarán todas las vacunas. Traiga este registro a cada visita médica. Es muy importante. Su niño lo necesitará para poder ir al centro preescolar, a la escuela y a campamentos de verano.

Examen del Recién Nacido

Su médico o enfermera le podrá hablar de:

- Cómo duermen los recién nacidos
- Cuándo y cómo llamar al médico o enfermera
- Cómo saber si su bebé está comiendo lo suficiente
- Cómo obtener ayuda en la casa
- Cómo poner a dormir a su bebé de espaldas

Preguntas que los padres suelen tener:

- ¿Cuántos pañales húmedos o con deposiciones debo esperar durante los próximos días?
- ¿Necesita tomar agua el bebé?
- ¿Es normal que mi bebé baje de peso?
- ¿Cuántas veces debo alimentar a mi bebé?
- ¿Quién puede ayudarme con el amamantamiento?

Sus preguntas:

Examen del Recién Nacido

Nombre del médico: _____

Fecha del examen: ___/___/___
mes día año

La edad de mi bebé: _____ días

Peso al nacer: _____ libras _____ onzas

Peso al salir del hospital: _____ libras _____ onzas

Tamaño: _____ pulgadas

Tamaño de la cabeza: _____ pulgadas

*Vacunas: _____

Cosas para recordar:

Recuerde efectuar la primera visita médica de rutina, también conocida como visita de salud preventiva, dentro de 1-2 semanas.

Fecha: _____ Hora: _____

Nombre del médico: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

* Las fechas de cada vacuna podrían variar. Su médico o enfermera le recomendarán lo que debe hacer.

Examen del Recién Nacido

A todos los bebés se les hacen análisis para detectar si hay indicaciones de posibles problemas de salud. Estos análisis se llaman exámenes de detección. Los exámenes de detección identifican problemas que pueden ser tratados si son encontrados a tiempo. Pídale a su doctor más información acerca de estos exámenes.

Exámenes de Detección Auditiva para Recién Nacidos

Su bebé será examinado en el hospital para detectar posibles problemas de la audición. Este es un examen simple que no es doloroso. Si el examen de detección muestra que su bebé podría tener un problema auditivo, esto quiere decir que es necesario hacer otros exámenes. Su doctor le hablará sobre estos exámenes. Muy pocos bebés nacen con pérdida de la audición (sordos). Es importante averiguar lo más pronto posible si el bebé tiene algún problema auditivo. De esta manera, los niños pueden obtener el mejor cuidado médico para prevenir futuros problemas de lenguaje y aprendizaje.

Análisis de Sangre Para Recién Nacidos

Examen de Rutina para Recién Nacidos: Cuando su niño tenga más o menos dos días de nacido, se le extraerán unas pocas gotas de sangre. Esto permite que a su bebé le hagan un análisis de sangre para detectar diez enfermedades que pueden ser tratadas médicamente.

Examen Opcional para la Detección de Enfermedades: A usted le preguntarán si desea que le hagan a su bebé análisis adicionales para detectar otras veinte enfermedades, las cuales pueden ser tratables. Para este examen no es necesario extraerle más sangre.

Si los análisis muestran señales de una posible enfermedad, el médico de su bebé le llamará.

¿Cómo Obtengo Cuidado Médico para Mi Niño?

Cómo escoger un médico o enfermera

Mucha gente escoge a un médico o una enfermera para el bebé antes de que nazca. Si usted aún no lo ha hecho, ahora es cuando lo debe hacer. Usted puede obtener ayuda del hospital, su propio médico, su centro de salud local o su agencia de adopción. Su bebé necesitará su primer examen médico cuando tenga 1 ó 2 semanas de nacido.

Su médico o enfermera le ayudará a mantener la salud de su niño. Es importante poder:

- Hablar en confianza
- Acudir a las citas fácilmente
- Contactar a su médico o enfermera por teléfono
- Tomar decisiones juntos

Pagando el cuidado médico

A veces el médico o enfermera que usted puede escoger está limitado por el plan de seguro médico. Puede ser que su plan de seguro médico cubra las visitas rutinarias de su niño. Si tiene seguro médico, llame al teléfono que aparece en su tarjeta de seguro para averiguar:

- Si cubre a su niño
- Qué servicios cubre
- A qué proveedor de cuidado médico ir

Asegúrese de informarle al plan de salud el nombre y la fecha de nacimiento de su niño.

Si su niño no está cubierto o si usted no tiene seguro médico, podrá obtener cuidado de salud gratuito, o a bajo costo, a través de programas estatales y municipales. Puede llamar a:

- MassHealth (Medicaid) 1-800-841-2900, 1-800-665-9997 (TTY) o www.mass.gov/eohhs. Tienen personal que habla español.
- Children's Medical Security Plan (Plan de Seguridad Médica para los Niños) 1-800-909-2677. Tienen personal que habla español.
- The Mayor's Helpline (Línea telefónica de salud del alcalde) 1-800-847-0710 o bien, visite www.bphc.org.
- Centros de salud en la comunidad
- Hospitales
- Oficinas de salud pública locales (Boards of Health)
- Si tiene dificultad para obtener atención médica para usted o su niño, llame a la línea Health Care for All (Cuidado médico para todos) al 1-800-272-4232 o visite www.hcfama.org. Tienen personal que habla español.

Además, se proveen vacunas gratis en muchas oficinas de doctores. Para más información llame al 617-983-6800. No tienen personal que habla español.

Para obtener más información sobre cómo obtener seguro médico para su niño, vea las páginas 209 y 210.

En el Hospital

Mientras permanece en el hospital, pregúntele a la enfermera sobre el cuidado de su bebé. Le pueden mostrar cómo bañar y ponerle los pañales a su bebé y enseñarle a dar el pecho. La mayoría de los padres nuevos no saben qué hacer. No tema hacer preguntas. Le tomará tiempo llegar a conocer a su bebé. Trate de limitar las visitas, para que pueda descansar y pasar tiempo con él.

Su estadía en el hospital podría ser corta. Según la ley, usted tiene derecho a permanecer allí por lo menos 48 horas después de un parto vaginal ó 96 horas tras un parto por cesárea. Si decide irse a su casa antes de ese período, usted podría ser elegible para obtener una visita de una enfermera en su hogar. Si siente que le están dando de alta del hospital demasiado pronto, puede presentar una queja llamando al 1-800-436-7757 ó 1-800-439-2370 (personas con dificultades auditivas/TDD/TTY). Tienen personal que habla español.

Algunos planes de seguros están obligados a cubrir los costos de hospital durante su estadía de 48 ó 96 horas. Ellos son:

- Medicaid/MassHealth
- Healthy Start
- Cualquier otro plan regulado por el estado de Massachusetts

Si usted sale del hospital antes de las 48 horas, asegúrese de hacer la cita rutinaria de su bebé para dentro de una semana.

El Bebé Prematuro

Si su bebé nació 3 o más semanas antes de la fecha prevista del parto, él o ella podría necesitar cuidados en un área especial para recién nacidos prematuros. Pregúntele a la enfermera lo que necesite saber y pídale que le ayuden a tocar y a tener al bebé en sus brazos.

Hable con su médico o enfermera sobre cómo cuidar a su bebé para asegurarse de que está creciendo bien. Si tiene preguntas o preocupaciones sobre el desarrollo de su bebé, usted y su médico pueden llamar al 1-800-905-8437 para obtener el número de teléfono de un programa de Early Intervention o E.I. (Intervención Temprana) en su comunidad. Esté preparado para decir en inglés: “I need to speak to someone in Spanish”, para que le conecten con alguien que hable español. El programa de E.I. podrá llevar a cabo un examen o evaluación gratuita de su bebé. Para obtener más información, vea las páginas 58 y 59.

Los bebés prematuros podrían necesitar comer más a menudo que otros bebés. Los bebés pequeños necesitan más ayuda para mantener el cuerpo caliente. En lugar de calentar más la habitación, póngale al niño varias capas de ropa para que no esté ni muy frío ni muy caliente. Asegúrese de lavarse las manos cada vez que toque o que sostenga al bebé en brazos.



Alimentando a su Bebé

La leche de pecho es el alimento perfecto para los bebés. Contiene todo lo que su bebé necesita. Es más fácil de digerir que la fórmula. Su cuerpo producirá la cantidad de leche adecuada para su bebé. Los bebés amamantados o lactados:

- Tienden a sufrir menos resfriados, infecciones y otras enfermedades
- Aumentan de peso más rápidamente durante los primeros tres meses
- Sufren menos de estreñimiento y de reacciones alérgicas
- Corren menos riesgo del Síndrome de Muerte Repentina Infantil (siglas en inglés: SIDS)

El amamantamiento también es bueno para las madres. Ayuda a que su útero regrese más rápidamente al tamaño de antes del embarazo. También puede reducir su riesgo de cáncer del seno.

Usted puede decidir, o necesitar, alimentar a su bebé con fórmula. Existen varias razones por las cuales los padres deciden usar fórmula. **Tome la decisión que más le convenga.** Puede hablar con su médico o enfermera para que le ayude a decidir qué es lo mejor para usted y su bebé.

Los bebés deben tomar SOLAMENTE leche de pecho o fórmula hasta que cumplan de 4 a 6 meses de edad. Usted puede combinar la leche de pecho y la de fórmula.

Su pareja puede ayudar en la alimentación trayéndole al bebé para que usted lo amamante. También puede preparar el biberón (botella de bebé, pachas) y dárselo. El biberón no tiene que tener fórmula, puede tener leche de pecho que usted se ha extraído con un equipo especial (breast pump) que puede comprar, rentar o tomar prestado.

Preparándose para Dar el Pecho

Durante los primeros 2-3 días después del parto comenzará a salirle leche de pecho de menor consistencia y de color azulosa la cual se conoce como “calostro”. Al cabo de 3 días, la leche de pecho se tornará más consistente y más blanca. Podría tomar algún tiempo para que usted y su bebé se acostumbren al proceso de lactancia. No pierda el entusiasmo. Hay gente que le puede ayudar: enfermeras de maternidad y consejeras de lactancia. Llame al:

- Programa WIC (Women, Infants, and Children) al 1-800-WIC-1007. Hay personal que habla español.
- Nursing Mothers’ Council al 617-244-5102. Personal que habla español está disponible mediante referido.
- La Leche League al 1-800-LA-LECHE. No tienen personal que habla español.

En el hospital

- Informe a las enfermeras que va a amamantar y que necesita ayuda para comenzar.
- Pida a las enfermeras que no le den fórmula ni chupete (bobo) al bebé.
- Pida que le dejen al bebé con usted durante la noche o que se lo traigan cuando lllore. De este modo sabrá cuándo tiene hambre y está listo para comer de nuevo.

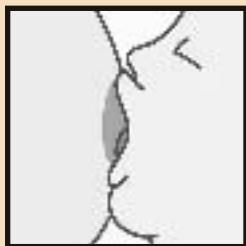
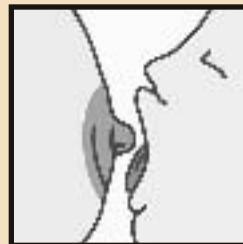
La primera alimentación

- Trate de alimentar a su bebé durante la primera hora después del nacimiento. Si su bebé tiene sueño o no quiere comer inmediatamente, trate otra vez después de un rato.
- Si ha tenido un parto por cesárea, pídale a las enfermeras que le ayuden a amamantar.
- Practique amamantar de ambos lados.
- Recuerde que la leche de pecho es el único alimento que su bebé necesita por ahora.

Cómo Amamantar

Su bebé no necesita tener horarios predeterminados de alimentación. Aliméntelo cuando tenga hambre. Estirarse, hacer movimientos rápidos de los ojos y un movimiento de la mano a la boca son todas señales de hambre. No espere hasta que su bebé llore. Se sentirá frustrado y será más difícil amamantarlo.

- Sostenga su pecho colocando cuatro dedos debajo del seno y el pulgar en la parte superior.
- Sostenga al bebé de manera que todo su cuerpo esté orientado hacia usted. Sostenga el cuello y los hombros del bebé con la otra mano o el pliegue del brazo. Use almohadas para mantener al bebé a la altura del pecho.
- Toque suavemente los labios del bebé con el pezón hasta que tenga la boca **TOTALMENTE** abierta.
- De a su bebé tanto de su pecho como sea posible. Asegúrese de que esté sujetando más que el pezón.



- No es necesario que tome el tiempo de cada mamada. Sólo observe a su bebé. Cuando el bebé succiona más lentamente o se desprende del pecho, puede cambiar de lado. Para retirar a su bebé del pecho, deslice un dedo en la comisura de la boca del bebé e interrumpa la succión. Es posible que necesite ayudar a su bebé a eructar antes de cambiar de lado.

Posiciones Para Amamantar



acunado



sostenido al lado



posición de fútbol americano



acostada de lado

Lo que Podría Ocurred

- Cuando baje la leche, sus senos se sentirán llenos y pesados. La alimentación frecuente del bebé ayudará a prevenir que se le hinchen los senos. Si se siente muy incómoda, pregúntele a una enfermera o a la consejera de lactancia, lo qué debe hacer.
- Es normal que los bebés que se alimentan con leche materna necesiten amamantarse cada 1 ó 2 horas (de 8 a 12 veces por día). Ofrezca ambos pechos en cada amamantamiento.
- Si le duelen los pezones, frótelos suavemente con unas gotas de su misma leche; no use jabones o cremas. Si el dolor le preocupa, llame al médico, a la enfermera o a la consejera de lactancia.
- A veces su bebé querrá comer más a menudo. Esto puede indicar una etapa de crecimiento. Dele de comer más a menudo por unos días y su cuerpo producirá toda la leche que el bebé requiera.
- Si debe alejarse de su bebé en un momento en el que debiera alimentarlo, puede extraerse leche para que otra persona se la dé al bebé con un biberón. Existen dos tipos de sacaleches (breast pumps): manual y eléctrico. Algunos planes de salud cubren la compra de un sacaleches. Para más información sobre cómo sacar y guardar la leche de pecho, consulte con el Nursing Mothers' Council (Consejo de Madres que Amamantan), al programa WIC o a La-Leche.
- Trate de esperar de 3 a 4 semanas para que su bebé comience a usar el biberón.
- Consulte con su médico, enfermera o consejera en lactancia sobre el consumo de nicotina y bebidas alcohólicas. Estas sustancias ingresan en la leche de pecho y pueden ocasionar problemas al bebé. Nunca consuma drogas ilegales mientras amamanta.
- Consulte con su médico o enfermera antes de usar cualquier medicamento recetado o de venta sin receta mientras esté dando el pecho.

Alimentación con Fórmula: Preparación

Si no está dando el pecho, su otra opción es la fórmula. La fórmula se fabrica para que contenga muchos de los elementos nutritivos existentes en la leche de pecho. Comience por elegir una fórmula enriquecida con hierro (iron-fortified). Hay fórmulas en polvo, en líquido concentrado y listas para tomar. Las de polvo o concentradas suelen ser más baratas.

Prepare la fórmula como se indica en la lata o botella.

Cuando prepare la fórmula:

- Siempre lávese las manos. Lave con agua caliente y jabón, use una máquina lavaplatos o hierva en una olla, las botellas, las tetillas o mamaderas y los utensilios.
- Si se utiliza agua corriente, deje correr el agua fría durante 2 minutos y luego hierva durante 1 minuto antes de usar. Una vez que abra y prepare la fórmula, úsela o póngala en la nevera o el refrigerador **inmediatamente**. Use la fórmula preparada dentro de un período de 48 horas.
- Una vez abierta, use la fórmula en polvo antes de que pase un mes. Use la fórmula concentrada dentro de un período de 48 horas después de abrirse.

Si calienta biberones para su bebé, hágalo en una olla con agua caliente. Siempre asegúrese de que la fórmula no esté demasiado caliente. Ponga unas gotas en la parte interior de su muñeca. No debe sentirse caliente.

No use el microondas. Esto puede causar quemaduras serias.

Asegúrese de que todos los que le dan fórmula al bebé también sigan estas instrucciones.

Cómo Dar el Biberón

Siempre sostenga al bebé mientras toma el biberón.

- Sosténgalo en una posición cómoda.
- Incline el biberón para que la mamadera o tetilla se llene de leche.
- La mayoría de los bebés acaban un biberón en 15 ó 20 minutos.
- Haga eructar a su bebé a la mitad de la comida y al final. Si vomita un poco de leche, hágalo eructar más frecuentemente.
- Si queda fórmula en el biberón cuando el bebé ha terminado de comer, deséchela. No la guarde para la próxima comida.
- Dele de comer a su bebé cuando lo pida. Los bebés que toman fórmula usualmente comen de cada 2 a 4 horas.
- Hable con su médico o enfermera si tiene preguntas sobre las mamaderas o tetillas, los biberones y la alimentación.
- Evite que su niño desarrolle caries dentales a consecuencia de los biberones. No permita que el bebé duerma a la noche o a la siesta con un biberón lleno de jugo o fórmula.

A los bebés amamantados les puede tomar un tiempo acostumbrarse a tomar de la botella.

Cómo Saber si El Bebé está Comiendo lo Suficiente

Durante los primeros días, un bebé que toma leche del seno mojará o ensuciará varios pañales al día. Después de cinco días, el bebé debe mojar de 6 a 8 pañales diariamente. Los bebés amamantados deben hacer caca al menos 3 veces al día durante el primer mes. Los bebés amamantados de más edad podrían hacer caca de 1 a 8 veces al día o 2 a 3 veces a la semana. La caca de los bebés amamantados es de color amarillento y de consistencia suave.

La caca de los bebés alimentados con fórmula es más oscura y consistente. Su doctor, enfermera o nutricionista le dirá cuánta fórmula debe darle a su bebé.

Si tiene preguntas o si está preocupada, llame a su doctor, enfermera, nutricionista o consejera de lactancia.

Eructando a su Bebé

El eructar hace que su bebé se sienta más cómodo porque le elimina el aire del estómago. Aquí le mencionamos 3 formas para ayudar a eructar a su bebé:

- Ponga la cabeza del bebé sobre su hombro y frótele la espalda suavemente.
- Acuéstelo con el estómago sobre sus rodillas y frótele la espalda suavemente.
- Siéntelo sobre sus rodillas, sosteniéndole el pecho y la cabeza con una mano. Frótele la espalda suavemente.

Es común que los bebés vomiten o devuelvan un poco de leche cuando eructan. Después de haber eructado, límpiele las encías con una toallita o un paño suave que esté limpio.

Página de notas